

Edukasi Anak Dalam *Mental Health Awareness* Di Sekolah Dasar Kota Semarang

Eka Yunila Fatmasari¹, Ayun Sriatmi¹, Putri Asmita Wigati¹, Chriswardani Suryawati¹,
Antono Suryoputro¹, Rachel Karimah¹

¹Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Diponegoro, Semarang, Indonesia

Email : ekafatmasari@gmail.com

ABSTRAK

Gangguan kesehatan mental di Kota Semarang banyak didominasi oleh anak-anak dan remaja dengan kasus tertinggi yaitu gangguan kecemasan dan depresi. Anak-anak dengan *mental health* yang kurang baik berisiko mengalami hambatan dalam proses pendidikan dan pembelajaran di sekolah. Tujuan dari pelaksanaan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran dalam mencegah dan menanggulangi masalah kesehatan mental pada anak usia sekolah dasar, khususnya di Sekolah Dasar Islam Terpadu (SDIT) Bina Insani, Semarang. Metode pengabdian dilakukan dengan sosialisasi dan edukasi kepada 107 siswa dan siswi kelas VI SDIT Bina Insani. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa SD Islam Terpadu Bina Insani sebesar 6,26% dan kesadaran yang baik terhadap kesehatan mental. Edukasi kesehatan mental yang diberikan mampu memberikan penguatan kepada siswa dan siswi akan pentingnya menjaga kesehatan mental. Diharapkan pihak sekolah SDIT Bina Insani dapat melakukan pendampingan dan mendukung siswa dan siswi dalam menjaga kesehatan mentalnya dengan menyisipkan materi dalam proses kegiatan pembelajaran.

Kata Kunci: edukasi, kesehatan mental, pengelolaan emosi

ABSTRACT

Mental health disorders in Semarang are dominated by children and adolescents with the highest cases of anxiety disorders and depression. Children with poor mental health are at risk of experiencing obstacles in the education and learning process at school. The purpose of this community service is to increase knowledge and awareness in preventing and overcoming mental health problems in elementary school children, especially at Bina Insani Integrated Islamic Elementary School (SDIT), Semarang. The community service method was carried out by socialisation and education to 107 students of SDIT Bina Insani. The results of the activity showed an increase in knowledge of Bina Insani Integrated Islamic Elementary School students by 6.26% and good awareness of mental health. Mental health education provided is able to provide reinforcement to students on the importance of maintaining mental health. It is hoped that the SDIT Bina Insani school can provide assistance and support students in maintaining their mental health by inserting material in the process of learning activities.

Keywords: education, mental health, emotion management

PENDAHULUAN

Mental health atau kesehatan mental merupakan hal yang sangat penting bagi tumbuh kembang anak. Anak-anak dengan *mental health* yang kurang baik berisiko mengalami hambatan dalam proses pendidikan dan pembelajaran di sekolah. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa anak-anak dengan kondisi mental yang tidak sehat cenderung kurang fokus, daya ingat dan konsentrasi rendah, perilaku maladaptif, hingga prestasi akademik yang menurun.¹

Kesadaran akan pentingnya kesehatan mental anak bukan hanya menjadi tanggung jawab orang tua dan guru, tetapi juga seluruh elemen masyarakat, termasuk lembaga

pendidikan tinggi. Keterlibatan masyarakat sangat diperlukan untuk membangun lingkungan yang kondusif bagi pertumbuhan dan perkembangan anak tanpa tekanan berlebihan. Dengan menjaga kesehatan mental anak dalam konteks pembelajaran, diharapkan mereka dapat merasakan pengalaman belajar yang menyenangkan dan berkembang menjadi pribadi yang lebih baik. Anak-anak akan lebih mampu belajar secara efektif, memiliki kepercayaan diri yang tinggi, serta siap menghadapi berbagai tantangan hidup.²

Indonesia berada di peringkat kedua sebagai negara dengan jumlah kasus gangguan kesehatan mental tertinggi di Asia, dengan total sebanyak 9.162.886 kasus.³ Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, sekitar 4%

dari 315.621 responden menunjukkan gejala gangguan jiwa seperti psikosis atau skizofrenia.⁴ Data dari Pusat Informasi Kriminal Nasional Polri mencatat bahwa jumlah kasus kematian akibat bunuh diri di Indonesia mengalami peningkatan sepanjang tahun 2019 hingga 2023, dengan mayoritas kasus terjadi pada kalangan remaja. Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) juga mencatat lonjakan jumlah anak yang melakukan bunuh diri. Pada tahun 2023, tercatat 37 kasus bunuh diri di kalangan anak-anak usia sekolah, mulai dari tingkat SD hingga SMA. Selain itu, bunuh diri menjadi penyebab kematian ketiga tertinggi pada anak di Indonesia, setelah kecelakaan lalu lintas dan penyakit.⁵

Pemerintah Provinsi Jawa Tengah melaporkan bahwa satu dari empat penduduk, atau sekitar 25% masyarakat di wilayah tersebut, mengalami gangguan jiwa ringan pada tahun 2024.⁶ Kondisi ini turut berkontribusi terhadap tingginya angka bunuh diri di Jawa Tengah, yang menempatkan provinsi ini pada urutan keempat dalam jumlah kasus bunuh diri dan percobaan bunuh diri tertinggi di Indonesia.⁷ Sementara itu, Dinas Kesehatan Kota Semarang mencatat sebanyak 935 kasus gangguan kesehatan mental, yang sebagian besar terjadi pada anak-anak dan remaja. Jenis gangguan yang paling umum dilaporkan adalah gangguan kecemasan dan depresi, dengan total 276 kasus.⁸

Selama tahun 2023, puskesmas di Kota Semarang telah memberikan layanan kepada 4.222 pasien dengan status Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ), mencapai 100% dari Standar Pelayanan Minimal (SPM) yang ditetapkan. Meskipun demikian, isu gangguan mental tetap menjadi tantangan serius di kota ini, mengingat pada periode 2023 hingga 2024, tercatat lima kasus bunuh diri yang melibatkan mahasiswa di Semarang.⁹

Berdasarkan hal tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pendampingan kepada siswa melalui sosialisasi dan edukasi mengenai kesadaran mental (*mental health awareness*) serta meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mereka tentang pentingnya menjaga kesehatan mental sejak usia sekolah dasar. Kegiatan ini juga bertujuan untuk mencegah serta mengatasi masalah kesehatan mental yang mungkin muncul pada masa kanak-kanak, remaja, hingga dewasa. Selain

itu, keterlibatan aktif siswa sebagai generasi penerus diharapkan dapat mendukung terciptanya lingkungan belajar yang positif, sehat, dan kondusif di sekolah.

METODE PELAKSANAAN PENGABDIAN

Metode pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan sosialisasi dan edukasi. Pelaksanaan sosialisasi dan edukasi diselenggarakan pada hari Selasa, 3 Juni 2025 di Ruang Aula QLC SDIT Bina Insani Semarang. Kegiatan edukasi ini dihadiri oleh 107 siswa dan siswi SD kelas VI Islam Terpadu Bina Insani Kota Semarang sebagai sasaran kegiatan pengabdian.

Tahapan kegiatan diawali dengan persiapan seperti penyusunan materi, pembuatan booklet, poster, serta instrumen pre-test dan post-test. Instrumen dalam kegiatan pengabdian ini dalam bentuk pre-test dan post test yang menilai peningkatan pengetahuan siswa dan siswi tentang Kesehatan mental.

Kegiatan edukasi diawali dengan sambutan, pemberian pre-test, permainan “tepuk ekspresi” sebagai *ice breaking*, pemaparan materi tentang pengenalan emosi, kesehatan mental, manajemen stres, dan cara mengelola emosi.

Penyampaian materi dilakukan secara interaktif dengan menggunakan media *power point*, *booklet* berjudul *Teman Baik Hatiku*, serta poster edukatif. Setelah itu acara dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab dengan peserta, praktik teknik “STOP-NAPAS-PILIH” untuk mengelola emosi dan permainan tebak gambar. Acara dilanjutkan dengan pengisian post-test sebagai evaluasi dari kegiatan edukasi. Indikator keberhasilan kegiatan ini diukur melalui peningkatan pengetahuan peserta dari hasil pre-test ke post-test, yang menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap pentingnya kesehatan mental sejak usia sekolah dasar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat ini dilakukan sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa untuk mencegah dan menanggulangi masalah kesehatan mental pada anak usia sekolah dasar melalui kegiatan sosialisasi dan edukasi.

Rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan pelaksanaan sosialisasi dan edukasi serta evaluasi dalam bentuk *pre-test* dan *post test*.

Kegiatan sosialisasi dimulai dengan pembukaan acara oleh Kepala Sekolah SDIT Bina Insani (Bapak Hengki Firmah Syah, S.Pd, M.Pd) sekaligus memberikan sambutan kepada para siswa dan siswi dilanjutkan sambutan dari Ketua Bagian Administrasi Dan Kebijakan Kesehatan (Ibu Putri Asmita Wigati, SKM, M.Kes) yang menjelaskan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan salah satu bentuk Tri Dharma Perguruan Tinggi yang bertujuan untuk memberikan pendampingan serta penguatan anak –anak dalam mengenal emosinya dan bagaimana cara mengelolanya dengan baik agar dapat berkembang dan belajar secara optimal dalam proses pembelajaran. Acara dilanjutkan dengan memberikan *pre-test* kepada peserta pengabdian untuk mengetahui tingkat pemahaman awal siswa dan siswi SDIT Bina Insani mengenai masalah kesehatan mental. Kemudian, dilanjutkan kegiatan edukasi yang diawali dengan permainan tepuk ekspresi untuk membangun semangat siswa dan siswi sebelum menerima materi edukasi.

Hasil pre dan post test tersebut

menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa sebesar 6,26%. Nilai rata-rata jawaban salah turun dari 8,79% menjadi 2,53%, menandakan terjadinya peningkatan pemahaman siswa setelah mengikuti kegiatan edukasi kesehatan mental.

Pada sesi pemaparan materi dilakukan dengan metode diskusi dan ceramah menggunakan media *power point*. Materi sosialisasi terdiri dari mengenal emosi, kesehatan mental dan perkembangan mental yang sehat, manajemen emosi yang baik, mengenal stres serta cara mengelola stres. Setelah penyampaian materi dan diskusi dilanjutkan dengan games tebak gambar.



Gambar 1. Materi Sosialisasi dan Edukasi

Tabel 1. Distribusi Jawaban Responden pada Hasil Pre Test dan Post Test

No	Pernyataan	Pre Test			Post Test		
		Benar f %	Salah f %	Total f %	Benar f %	Salah f %	Total f %
1.	Emosi adalah perasaan yang muncul di dalam diri kita sebagai reaksi terhadap sesuatu yang terjadi di sekitar kita yang dapat terlihat lewat ekspresi wajah, suara, dan tindakan kita.	103 96,3%	4 3,7%	107 100%	107 100%	0 0%	107 100%
2	Marah merupakan reaksi yang muncul ketika merasa terganggu dan kesal. Menjadi anak yang Pemarah menunjukkan bahwa kita memiliki pengaturan emosi dan mental yang sehat.	85 79,4%	22 20,6%	107 100%	105 98,1%	2 1,9%	107 100%
3	Emosi bisa membuat kita bingung atau panik. Tetapi kalau kita tahu caranya mengelola emosi, kita bisa berpikir lebih tenang dan menyelesaikan masalah dengan cara yang baik.	98 91,6%	9 8,4%	107 100%	105 98,1%	2 1,9%	107 100%
4	Jika kita dapat berpikir dengan jernih, tidak mudah sakit, semangat belajar, dan dapat berteman dengan baik. Hal tersebut menunjukkan kalau mental kita sehat.	99 92,5%	8 7,5%	107 100%	103 96,3%	4 3,7%	107 100%

No	Pernyataan	Pre Test			Post Test		
		Benar f %	Salah f %	Total f %	Benar f %	Salah f %	Total f %
5	Kadang kita malu bercerita. Menulis bisa jadi cara menenangkan hati dan melatih kita mengenal emosi kita sendiri.	98 91,6%	9 8,4%	107 100%	102 95,3%	5 4,7%	107 100%
6	Sinta ingin berada di lingkungan pertemanan yang sehat secara emosi dan mental. Oleh karena itu, Sinta mencari teman yang sopan, rajin belajar, dan menghormati orang lain.	99 92,5%	8 7,5%	107 100%	103 96,3%	4 3,7%	107 100%
7	Contoh perilaku yang menyebabkan seseorang minder atau rendah diri adalah memanggil dengan panggilan yang buruk. Sebutan yang tidak baik seperti "kamu jelek, kamu bodoh" termasuk dalam <i>Bullying</i> secara verbal.	99 92,5%	8 7,5%	107 100%	103 96,3%	4 3,7%	107 100%
8	Nisa menangis ketika mainannya hilang, Dayu tersenyum ketika mendapat nilai 100, dan Mila marah karena sekar merusak mainan nya. Perasaan marah, sedih, dan senang adalah contoh perasaan yang normal.	98 91,6	9 8,4%	107 100%	105 98,1%	2 1,9%	107 100%
9	Beni selalu menceritakan apa yang dirasakan kepada ibunya, termasuk ketika sedang sedih. Menceritakan kesedihan kepada orang terdekat adalah salah satu cara meringankan beban.	98 91,6%	9 8,4%	107 100%	105 98,1%	2 1,9%	107 100%
10	Ketika guru bertanya di kelas, berani mengangkat tangan untuk menjawab pertanyaan guru tanpa ada rasa takut salah merupakan salah satu karakter anak kuat dan tangguh di masa mendatang.	99 92,5%	8 7,5%	107 100%	105 98,1%	2 1,9%	107 100%
RATA -RATA		91,21%	8,79%	100%	97,47%	2,53%	100%

Dalam penelitian Wahyuni et al., (2023) menemukan bahwa kesehatan mental anak dapat mempengaruhi tumbuh kembang pada masa remaja dan dewasa, sehingga penting untuk mulai diidentifikasi dan diperkuat sejak dini.¹⁰ Kesehatan mental anak usia sekolah yang baik, ditandai dengan kondisi anak mampu berpikir jernih, beradaptasi dengan teman sebayanya dan mampu mengendalikan emosi saat bermain.¹¹

Hal ini sejalan dengan penelitian Agustina et al., (2020) yang menemukan bahwa siswa kelas 4 hingga 6 (usia 10 hingga 12 tahun) berada dalam tahap prapubertas, yang membuat mereka rentan mengalami stres, terutama stres akademik. Stres akademik ini merujuk pada tekanan yang

berasal dari kegiatan belajar mengajar, seperti beban tugas sekolah yang berlebihan, kecemasan menjelang ujian, dan durasi belajar yang terlalu panjang.



Gambar 2. Booklet Teman Baik Hatiku : Panduan Seru Mengatur Emosi dan Jadi Anak Kuat

Pada pengabdian ini materi yang disampaikan membahas booklet berjudul “Teman Baik Hatiku: Panduan Seru Mengatur Emosi dan Jadi Anak Kuat”. Buku ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada pembaca dalam mengelola emosi untuk memperkuat kesehatan mental. Dalam penelitian Sukatin et al., (2020) yang menemukan bahwa siswa mempunyai kebutuhan emosional, seperti ingin menjadi dicintai, dihargai, aman, merasa kompeten dan mengoptimalkan kompetensinya.¹³

Anak usia sekolah merupakan masa pembentukan konsep diri pada anak, pembentukan moral, sosial, dan emosi sehingga apabila tumbuh kembang anak tidak tercapai maka emosi anak tidak dapat dikendalikan. Pertumbuhan dan perkembangan psikososial anak yaitu mampu menyelesaikan tugas yang diberikan, mempunyai rasa bersaing dan senang berada dalam kelompok dengan teman sebaya. Tumbuh kembang psikososial yang kurang baik yaitu anak akan menarik diri, suka mengganggu teman-temannya, tidak dapat berkonsentrasi, dan mudah tersinggung.¹⁴



Gambar 3. Poster Tips Mengelola Emosi

Selain itu dalam kegiatan pengabdian, poster berjudul “*Mental Health Awareness: Tips Mengelola Emosi*” diharapkan dapat memberikan wawasan dan pengetahuan bagi pembaca khususnya anak sekolah dasar mengenai *mental health awareness*. Pada poster ini terdapat ajakan bagi peserta untuk dapat melakukan pengelolaan emosi. Perkembangan emosi pada anak usia 9-10 tahun, seharusnya anak sudah mampu mengendalikan luapan emosi positif maupun

negatif pada suasana sosial dan dapat merespon stress emosional yang dialami orang lain dan bisa belajar bagaimana meredam emosi.¹⁵ Pada usia 11-12 tahun anak sudah bisa belajar memahami keberagaman emosi yang dirasakan.¹⁶ Sehingga guru sekolah dapat mendampingi dalam setiap proses pembelajaran karena anak –anak di usia kanak-kanak akhir (6-12 tahun) sudah memasuki usia matang untuk belajar.¹⁷

Setelah penyampaian materi kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab untuk memperdalam materi yang telah disampaikan. Dalam diskusi juga berlangsung praktik cara mengelola emosi dengan latihan “STOP-NAPAS-PILIH”. Praktik ini dilakukan langsung oleh siswa dan siswi agar lebih interaktif dan memudahkan dalam mengingatnya. Pengerjaan *post-test* menjadi penutup kegiatan sebagai bentuk evaluasi terkait pengetahuan peserta setelah kegiatan sosialisasi dan edukasi dilakukan. Hasil menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pada pengetahuan siswa Sekolah Dasar Islam Terpadu Bina Insani Kecamatan Banyumanik sebesar 6,26 %. Hal tersebut dapat dilihat pada peningkatan rerata hasil dari *pre-test* ke *post-test* peserta. *Pre-test* dan *post-test* berbentuk pernyataan yang terdiri dari 10 soal dengan pilihan jawaban benar dan salah. Hasil pre dan post test menunjukkan bahwa siswa paling banyak belum mengetahui konsep bahwa menjadi anak pemarah bukan merupakan tanda memiliki pengaturan emosi dan mental yang sehat, dengan persentase jawaban salah sebesar 20,6%. Selain itu, masih terdapat siswa yang belum memahami manfaat menulis sebagai cara mengenal emosi diri (8,4%), pentingnya lingkungan pertemanan yang sehat (7,5%), serta pentingnya berbagi emosi kepada orang terdekat (8,4%) berdasarkan hasil *pre-test*.

Faktor sosial juga mempengaruhi kesehatan mental dan emosional seorang anak termasuk lingkungan sosialnya, interaksi di media sosial, teman sebaya, dan dukungan dari orang-orang di sekitarnya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Garcia et al. (2019), pergaulan positif dengan teman sebaya sangat penting untuk mengurangi kemungkinan terkena gangguan mental emosional pada anak sekolah dasar.¹⁸



Gambar 4. Pelaksanaan Kegiatan Edukasi

Ma, Anderson dan Burn (2023) menuliskan bahwa terdapat sejumlah studi yang mendapatkan hasil bahwa pemberian materi mengenai pengetahuan (*awareness and knowledge*) tentang kesehatan mental yang dilakukan di sekolah terbukti efektif meningkatkan literasi kesehatan mental.¹⁹

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa sosialisasi dan edukasi kepada siswa SDIT Bina Insani menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa tentang kesadaran kesehatan mental sebesar 6,26 %, yang dibuktikan dengan hasil post-test yang lebih tinggi dibandingkan hasil pre-test. Peningkatan pemahaman ini meliputi konsep emosi, pengelolaan stres, pentingnya lingkungan pertemanan yang sehat, serta pembentukan karakter anak yang kuat dan tangguh.

Penerapan edukasi kesehatan mental sejak usia sekolah dasar perlu ditekankan untuk mencegah dan menanggulangi masalah kesehatan mental pada anak. Intervensi berbasis sekolah dapat meningkatkan peran penting siswa dalam upaya pencegahan masalah kesehatan mental melalui penerapan keterampilan pengelolaan emosi. Pendidikan kesehatan mental di sekolah dasar berperan penting dalam mengembangkan keterampilan kesehatan mental, memperbaiki hubungan sosial, dan meningkatkan kualitas hidup siswa. Diharapkan pihak sekolah SD Islam Terpadu Bina Insani dapat melakukan pendampingan dan monitoring serta mengkombinasikan peran sekolah melalui guru atau wali kelas dengan peran siswa dalam pencegahan masalah kesehatan mental sehingga terbentuk kebiasaan baik yang berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada pihak-pihak yang telah memfasilitasi dan membantu kelancaran kegiatan ini. Terima kasih kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro yang mendukung kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan pihak SD Islam Terpadu Bina Insani Kecamatan Banyumanik Kota Semarang yang telah memberikan izin dalam penyelenggaraan kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Mahardika, Nur. (2017). Buku Ajar Kesehatan Mental. Kudus: Badan Penerbit Universitas Muria Kudus. (Online), (<https://eprints.umk.ac.id/13467/1/BUKU%20AJAR.pdf>), diakses pada 22 Januari 2025.
2. Putri, A., Maria, C., Syahrias, L., & Mustika, I. (2023). *Penyuluhan Mental Health Upaya Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja*. Jurnal Pengabdian Masyarakat, Vol 6 (1).
3. Caesaria PA, Suzana D, Airlangga DZ. *Literatur Review Masalah Kesehatan Mental Remaja pada Ketidaksetaraan Sosial dan Ekonomi*. Indonesian Journal of Behavioral Studies. 2024;4(1):44–52.
4. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan KK. *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 Dalam Angka*. (Online), (https://drive.google.com/file/d/1rjNDG_f8xG6-Y9wmhJUnXhJ-vUFevVJC/view0), diakses pada 22 Januari 2025.
5. Karisma N, Rofiah A, Afifah SN, Manik YM. *Kesehatan Mental Remaja dan Tren Bunuh Diri: Peran Masyarakat Mengatasi Kasus Bullying di Indonesia*. Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan. 2024;3(3):560–7.
6. Humas Jateng. *25 Persen Warga Jawa Tengah Alami Gangguan Jiwa Ringan*. jatengprov.go.id. 2024. (Online), (<https://jatengprov.go.id/publik/25-persen-warga-jateng-alami-gangguan-jiwa-ringan/>), diakses pada 22 Januari 2025.

7. Onie S, Usman Y, Widyastuti R, Lusiana M, Angkasawati TJ, Musadad DA, et al. *Indonesia's first suicide statistics profile: an analysis of suicide and attempt rates, underreporting, geographic distribution, gender, method, and rurality*. The Lancet Regional Health - Southeast Asia. 2024;22
8. Tjindarbumi Sam. *Semarang Youth Psychosial Rehabilitation And Community Center With Healing Environment Approach*. Jurnal Poster Pirata Syandana. 2024;5(2).
9. Dinas Kesehatan Kota Semarang. Profil Kesehatan Kota Semarang Tahun 2023. (Online), (<https://pustakadata.semarangkota.go.id/upload/pdf/463-buku-profil-kesehatan-tahun-2023.pdf>) , diakses pada 9 Juni 2025.
10. Wahyuni, I., Windarwati, H. D., & Fevrianty, F. I. (2023). Factors that Affect Mental Health in Elementary School Children: Scoping Review. Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan, 8(2).
<https://doi.org/10.30604/jika.v8i2.1535>
11. Saskara, I. P. A., & Ulio, S. M. (2020). Peran komunikasi Keluarga Dalam Mengatasi “Toxic Parents” Bagi Kesehatan Mental Anak. Pratama Widya: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 5(2), 125–134.
<https://doi.org/10.25078/pw.v5i2.1820>
12. Agustina, F., Darussalam, H., & Faiza, N. (2020). Gambaran Tingkat Stres Pada Anak Sekolah Dasar. Lentera Perawat, 1(1), 43–48/
13. Sukatin, S., Chofifah, N., Turiyana, T., Paradise, M. R., Azkia, M., & Ummah, S. N. (2020). Analisis Perkembangan Emosi Anak Usia Dini. Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini, 5(2), 77–90.
<https://doi.org/10.14421/jga.2020.52-05>
14. Malfasari, E., Herniyanti, R., Devita, Y., Adelia, G., & Putra, I. D. (2020). Pendidikan Kesehatan Jiwa Pada Tahap Perkembangan Usia Sekolah. JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri), 4(6), 1066–1071.
<https://doi.org/10.31764/jmm.v4i6.2720>
15. Hairani, S., Neviyarni, N., & Irdamurni, I. Ruang Lingkup Perkembangan Emosi Siswa Sekolah Dasar. Jurnal Pendidikan Tambusai.
<https://www.jptam.org/index.php/jptam/article/view/1184>
16. Marsari, H., Neviyarni, & Irdamurni. (2021). Perkembangan Emosi Anak Usia Sekolah Dasar. Jurnal Pendidikan Tambusai, 5(1), 1816–1822
17. Muckromin, dkk. (2022). Perkembangan Emosi Siswa Sekolah Dasar. Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, 8(13), 39 - 47.
<https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIW/P/article/view/2069/1564>
18. Brown, M., & Garcia, S. (2019). *Statistical analysis techniques for studying mental health in children*. Journal of Statistical Psychology, 20(3), 112-125.
19. Ma, K.K.Y., Anderson, J.K., & Burn, A. (2023). Review: School-based interventions to improve mental health literacy and reduce mental health stigma - a systematic review. Child and Adolescent Mental Health, Vol. 2 (2), 230-240.